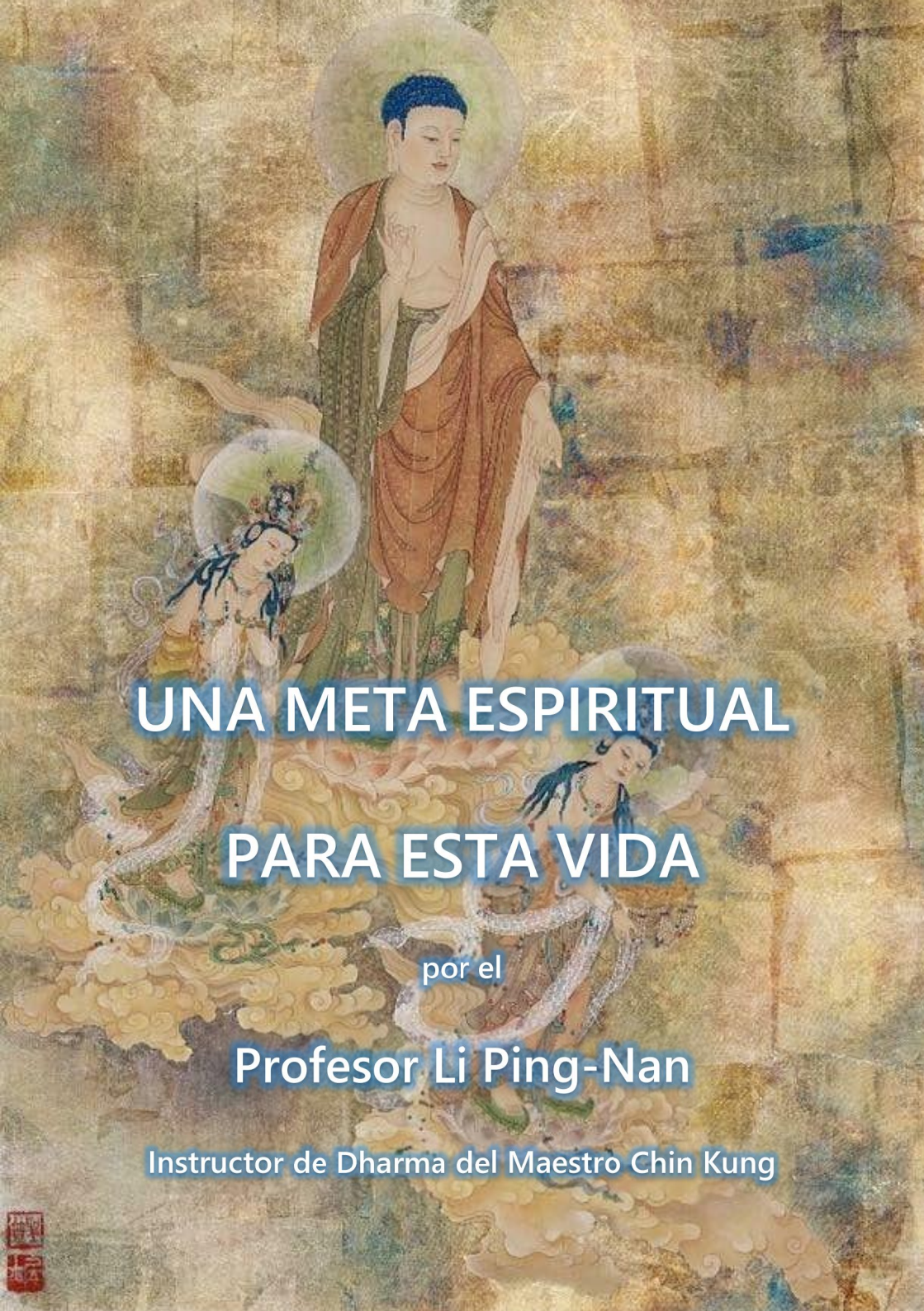


UNA META ESPIRITUAL

PARA ESTA VIDA

por el

Profesor Li Ping-Nan

Instructor de Dharma del Maestro Chin Kung

UNA META ESPIRITUAL PARA ESTA VIDA

por el

Profesor Li Ping-Nan

Instructor de Dharma del Maestro Chin Kung

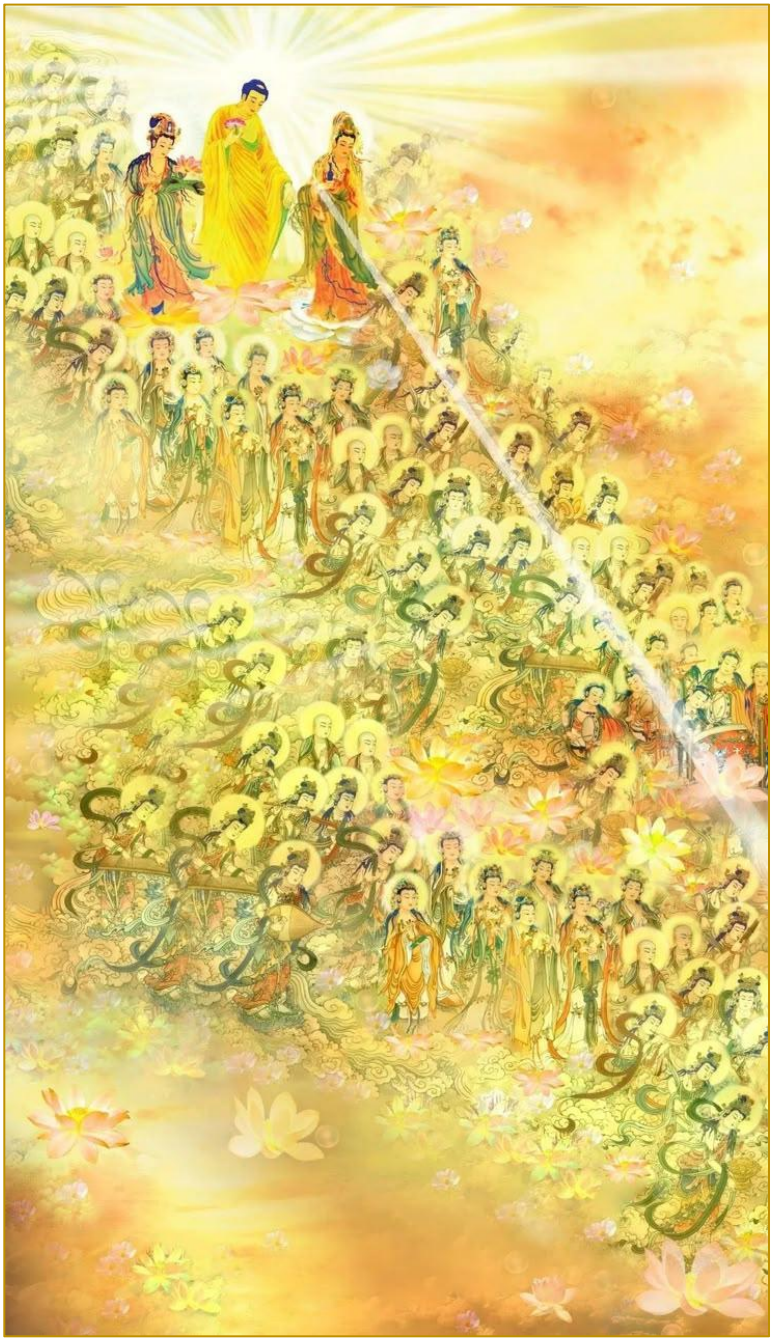
Una traducción y reformateado independiente
del ingles al español latinoamericano, sin fines de lucro,
y solo con motivos de estudio y práctica por

Shishin Fojiang Daleffe

Sierra de los Comechingones - Argentina - Verano de 2025

Índice

- **Introducción** *7*
- **Interrogantes** 9
- **Cómo superar las dificultades de la vida y escapar del ciclo de Nacimiento y Muerte** *11*
- **Beneficios de la recitación del Buda** *15*
- **Devociones matutinas y vespertinas** *17*
- **El método de las Diez Recitaciones** *21*
- **Ingredientes para el éxito en la recitación del Buda** *23*

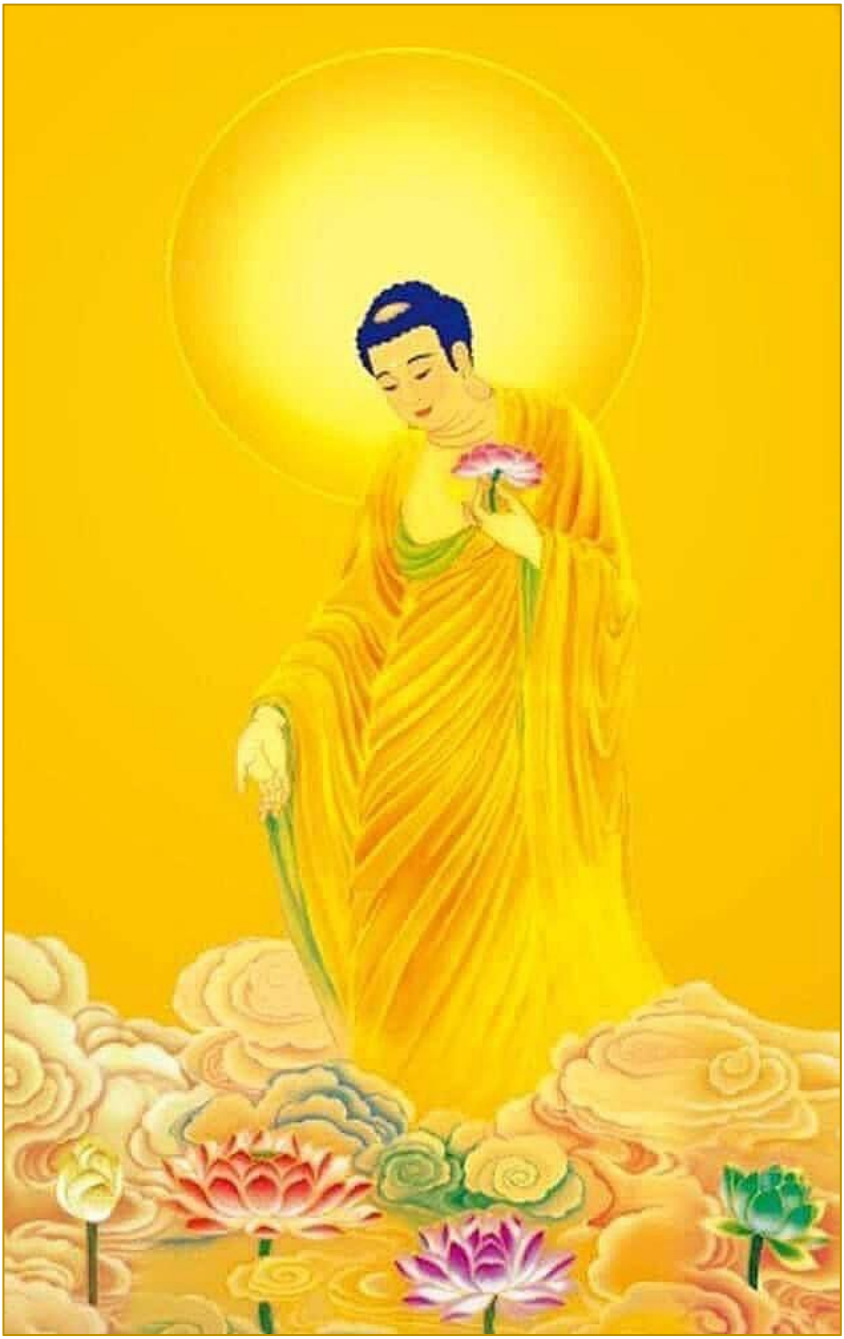


Introducción

El Profesor Li Ping-Nan fue el instructor de Dharma del Maestro Chin Kung. El instructor de Dharma del Profesor Lee fue el Patriarca Yin Guang.

El siguiente artículo es una adaptación de un pequeño libro del Profesor Lee titulado "*Una Meta Budista que Se Puede Lograr en la Presente Vida*". En este libro, el Profesor Lee describe algunas de las características de la Tierra Pura y explica cómo los practicantes de la Tierra Pura pueden utilizar la técnica de la recitación del Buda para lograr el renacimiento allí.

Dos secciones importantes de este artículo se titulan "Devociones matutinas y vespertinas" y "El método de las Diez Recitaciones". En estas dos secciones se explica exactamente cómo se puede practicar la recitación del Buda todos los días en casa.



Interrogantes[1]

La vida es difícil la mayor parte del tiempo.

¿Quién puede evitar la enfermedad, el envejecimiento y la debilidad, la separación de los seres queridos, la muerte de amigos y familiares, la pérdida de la riqueza y el odio y el maltrato de los demás?

Los pobres buscan riqueza, los que no tienen hijos quieren tenerlos, los desempleados quieren encontrar trabajo, y así sucesivamente.

¿Cuántos de estos deseos se pueden hacer realidad? ¿Existe alguna manera de resolver estos lamentables problemas?

♦ ♦ ♦

La vida está llena de calamidades.

Muchas personas mueren en huracanes, terremotos, inundaciones e incendios. Muchas otras mueren de hambre

[1] [Nota de la traducción al español: este título no figura en la traducción en inglés]

debido a sequías o a demasiadas lluvias. Todos los años nos enfrentamos a muertes inesperadas. En una guerra nuclear o biológica, la raza humana podría ser eliminada. ¿Hay alguna manera de evitar estos desastres?

♦ ♦ ♦

La rueda giratoria del nacimiento y muerte es dolorosa.

Y la muerte no es el fin. Un cuerpo vivo puede morir, pero su conciencia nunca muere. Cuando el cuerpo muere, la conciencia abandona el cuerpo y se dirige a uno de los seis caminos: el cielo, el mundo humano, el mundo asura, el mundo animal, el mundo de los fantasmas hambrientos o el infierno. El cielo y el mundo humano son los mejores lugares de estos seis, pero el ciclo del nacimiento y muerte es inevitable. Todo el mundo tiene que atravesar el ciclo de nacimiento y muerte siguiendo uno de los seis caminos. ¡Imagínate lo terrible que debe ser el mundo animal y lo doloroso que debe ser el infierno! El ciclo del nacimiento y muerte a través de los seis caminos se conoce como la "rueda giratoria de los seis caminos del Nacimiento y Muerte". ¿Hay alguna manera de escapar de esta rueda giratoria del Nacimiento y Muerte y asegurar una vida eterna pacífica y feliz?

♦ ♦ ♦

Cómo superar las dificultades de la vida y escapar del ciclo del Nacimiento y Muerte

Elimina las dificultades de la vida
y desvía las calamidades.

El que tengamos una vida afortunada o desdichada depende de nuestra propia mente y de nuestro propio comportamiento. Es un sistema de causa y efecto.

Las causas y los efectos involucran tres períodos de tiempo: el pasado, el presente y el futuro. Una vida difícil y la ocurrencia de desastres son resultados de malos pensamientos o malos comportamientos previos. Pero se pueden desviar y evitar eventos desafortunados recitando el nombre del Buda. Los Sutras nos dicen que las ofensas y crímenes graves cometidos hace eones pueden eliminarse recitando sinceramente el nombre del Buda.

Los sutras también dicen que hay un número ilimitado de budas en el universo que protegen a quienes recitan "Amitabha Buda". El Buda posee virtud infinita, sabiduría suprema y poder ilimitado. Si tienes la bendición del Buda, ningún desastre puede sobrevenirte.

♦ ♦ ♦

Escapar de la rueda giratoria del nacimiento y muerte y alcanzar la iluminación.

¿Existe algún otro lugar además de los seis caminos? La respuesta es sí. Los seis caminos son estados mundanos y comunes. También hay lugares sagrados que son los estados del Buda.

Hay un Mundo de Dicha Suprema que se encuentra al oeste, lejos de nuestro mundo: el reino del Buda Amitabha — la Tierra Pura. Todo allí está hecho de oro y de los siete tipos de joyas preciosas. El entorno es puro y magnífico. Es un palacio un millón de veces superior a cualquier otro cielo (hay muchos niveles de cielo). La vida en el Mundo de la Dicha Suprema es eterna, en contraste con la de los seis caminos, que están encerrados en un ciclo continuo de nacimiento y muerte.

Según los sutras, si naces en el Mundo de la Dicha Suprema, tu cuerpo es tan radiante como el oro y estás lleno de poder espiritual. Manifiestas la ropa y la comida simplemente pensando en ellas. Tu vida es eterna y te convertirás en un Buda después de completar tu estudio con el Buda Amitabha.

¿Cómo se llega al Mundo de la Dicha Suprema? Según los Sutras, el Buda Amitabha te conducirá allí al final de tu vida,

siempre que recites repetidamente y con determinación "Amitabha Buda" hasta que hayas alcanzado la concentración perfecta.

Todos estos beneficios están descritos en los Sutras.

♦ ♦ ♦

南無阿彌陀佛
真誠清淨平等正覺慈悲
看破放下自在隨緣念佛

Beneficios de la recitación del Buda

A continuación se enumeran diez beneficios que puedes obtener al recitar "Amitabha Buda":

- La protección de todos los dioses celestiales, día y noche.
- La protección de los 25 grandes Bodhisattvas, incluida Guan Yin.
- La protección y las bendiciones de todos los Budas. En particular, el Buda Amitabha te iluminará y protegerá.
- Ningún espíritu maligno ni serpiente venenosa podrá hacerte daño.
- Las inundaciones, los incendios y las armas no te harán daño. No te ocurrirán accidentes.
- El karma de tus maldades, acciones dañinas y malos comportamientos pasados será eliminado.
- No tendrás pesadillas, solo sueños pacíficos. En ellos podrás ver la imagen dorada y radiante del Buda Amitabha.

- Serás feliz, atractivo, enérgico, saludable y exitoso.

- Tendrás el respeto de los demás.

- Cuando se acerque el fin de tu vida, no tendrás miedo y estarás en tu sano juicio. Los Tres Sabios del Mundo de la Dicha Suprema te entregarán una plataforma dorada y te conducirán a su reino [la Tierra Pura]. Allí nacerás por transformación a partir de una flor de loto y disfrutarás tanto de la felicidad como de la vida eterna.

De estos diez beneficios, los primeros nueve pueden cambiar la difícil vida que estás viviendo ahora a una vida tranquila y pacífica, mientras que el décimo beneficio te libera de la rueda giratoria del nacimiento y muerte.

♦ ♦ ♦

Devociones matutinas y vespertinas

Para practicar la recitación del Buda, realize estas sencillas recitaciones por la mañana y por la noche.

1. Recita: "Homenaje a nuestro Maestro, Shakyamuni, el Buda de amorosa bondad y compasión". (Durante esta recitación, inclínate o mantén las palmas juntas frente al pecho).

2. Recita: "Homenaje a Amitabha, el Buda de gran amor y compasión". (Nuevamente, inclínate o junta las palmas de las manos frente al pecho).

3. Recita "Namo Amitabha" o "Namo Amitabha Buda" al menos 100 veces. Cuantas más repeticiones, mejor. Puedes arrodillarte, sentarte o estar de pie. No es necesario hacer una reverencia, pero sé respetuoso y sincero. Puedes aumentar el número de recitaciones que haces cada día, pero no debes disminuirlas.

4. Recita: "Namo Guan Shi Yin Bodhisattva". (Recita e inclínate una vez).

5. Recita “Namo Da Shi Zhi Bodhisattva” u “Homenaje al Bodhisattva de Gran Fuerza”. (Recita e inclínate una vez.) (Guan Shi Yin [o Guan Yin] y Da Shi Zhi [o el Bodhisattva de Gran Fuerza] son los dos grandes asistentes del Buda Amitabha en la Tierra Pura; juntos; los tres son conocidos como Los Sabios del Mundo de la Dicha Suprema. Son nuestros maestros y amigos, y nos inclinamos ante ellos para mostrar nuestro respeto.

6. Recita: “Homenaje al Gran Mar Puro de Bodhisattvas”. (Recita y haz una reverencia) Hay muchos Bodhisattvas en el Mundo de la Dicha Suprema. Todos ellos son nuestros futuros maestros y amigos.

7. Recita el siguiente verso para la transferencia del mérito: “Hago el voto de adornar la Tierra Pura del Buda con este mérito. Retribuir las cuatro bondades y ayudar a quienes se encuentran en los tres caminos del sufrimiento que se encuentran abajo. Que todos aquellos que vean y escuchen mi voto manifiesten la mente Bodhi, y cuando esta vida termine, que podamos nacer juntos con otros devotos en el Mundo de la Dicha Suprema”. (Esta declaración tiene como objetivo dirigir los méritos de recitar el nombre del Buda para glorificar la Tierra Pura del Buda, ayudar a los nombrados en este párrafo y afirmar nuestra determinación de nacer en el Mundo de la Dicha Suprema. En la página titulada “Dedicación del mérito” se presenta una versión diferente de la recitación para la transferencia del mérito).

8. Reverencia.

Los ejercicios anteriores deben realizarse dos veces al día: por la mañana y por la noche. Debes lavarte las manos y enjuagarte la boca antes de comenzar la recitación. Puedes omitir la reverencia si no hay un retrato del Buda ante el cual inclinarte. Si es posible, puedes encender un poco de incienso antes de empezar, pero puedes omitir la quema de incienso si no te resulta conveniente. Debes orientarte hacia el oeste si es posible, y debes ser sincero.

Si el tiempo lo permite, entre los pasos 2 y 3 debes recitar una vez del "*Sutra de Amitabha*", el "Voto de alcanzar el nacimiento en la Tierra Pura":

"Deseamos nacer en la Tierra Pura del Oeste
De nueve niveles de flores de loto.
Cuando el loto se abra
Veremos al Buda y seremos iluminados a la Verdad eterna,
Con Bodhisattvas que nunca retroceden
en el Camino como nuestros compañeros".

haz esto tres veces, y el "Verso en alabanza de Amitabha" una vez:

"El cuerpo de Amitabha es del color del oro;
El esplendor de sus marcas distintivas no tiene igual.
La luz de su frente brilla alrededor de los cien mundos;
Sus ojos, puros y claros, son anchos como los mares.

Brillando en su resplandor por transformación
Hay incontables Bodhisattvas e infinitos Budas.
Sus cuarenta y ocho votos serán nuestra liberación;
En nueve etapas de loto alcanzaremos la orilla más lejana.

Homenaje al Buda de la Tierra Pura del Oeste,
¡el Amable y Compasivo Amitabha!

Homenaje al Buda Amitabha".

♦ ♦ ♦

El método de las Diez Recitaciones

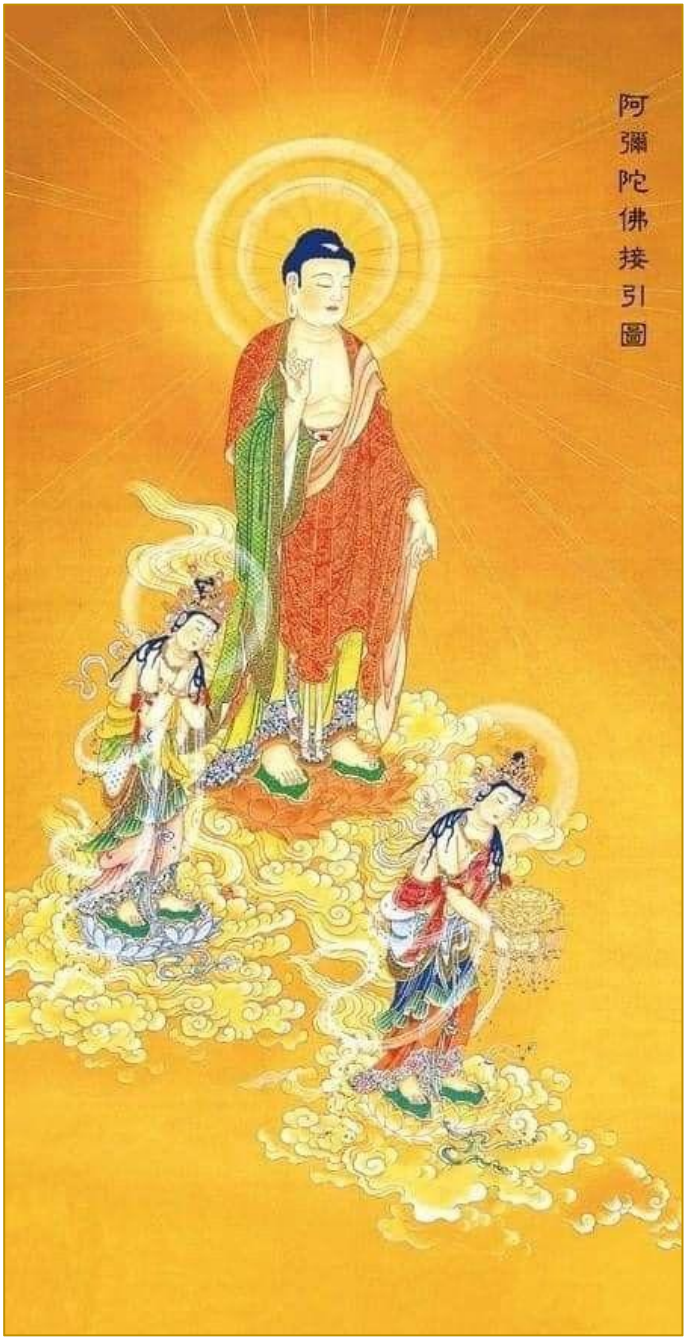
El ejercicio presentado en la sección anterior está diseñado para personas muy ocupadas, y el siguiente ejercicio de dos pasos está diseñado para personas que están aún más ocupadas. Se completa en sólo cinco minutos y es el método más simple y práctico para asegurar el éxito en esta vida:

1. Recita las palabras "Namo Amitabha" o "Namo Amitabha Buda" tres, cinco o más veces mientras respiras. Repite este ejercicio con cada respiración durante diez respiraciones.

2. Termina este ejercicio recitando el Verso para la Transferencia del Mérito presentado en el Paso 7 del ejercicio anterior o en la página titulada "Dedicación del Mérito".

El requisito más importante para practicar este método es hacer las recitaciones tanto por la mañana como por la tarde, todos los días. Colócate frente a un retrato de Buda, si tienes uno, y trata de mirar hacia el oeste mientras recitas.

♦ ♦ ♦


阿彌陀佛接引圖

Ingredientes para el éxito en la recitación del Buda

Recitación y buena conducta.

Recitar el nombre del Buda es el ingrediente principal para el éxito en la recitación del Buda. Las buenas conductas son los ingredientes complementarios. Ambos son necesarios para asegurar los beneficios y el éxito plenos en la práctica del budismo. Son como las dos alas de un pájaro; ambas son necesarias para que un pájaro pueda volar.

Muchas personas no pueden distinguir entre las buenas conductas y las malas. A continuación se presenta una lista de diez malas conductas, tal como se presentan en el *Sutra de los Diez Caminos del Buen Karma*. Si no practicas ninguna de estas diez malas conductas, tu conducta es buena. Por el contrario, si practicas cualquiera de ellas, tu conducta es mala:

1. Matar.
2. Robar.
3. Cometer adulterio. (Las tres primeras malas conductas se conocen colectivamente como los tres males físicos.)
4. Mentir.

5. Lenguaje erótico.
6. Hablar mal.
7. Hablar con doble sentido. (Las malas conductas 4 a 7 se conocen como los cuatro males orales.)
8. Avaricia.
9. Ira.
10. Ilusión. (Las malas conductas 8 a 10 se denominan los tres males mentales.)

♦♦♦

Puntos a recordar sobre los diez malos comportamientos:

- Herir a un animal, grande o pequeño, se considera matar.
- Si uno adquiere propiedad o fama por medios deshonestos o ilegales, como robar, hurtar, engañar o coaccionar, se considera robar.
- Cualquier actividad sexual entre personas que no sean marido y mujer es adulterio.
- Cualquier conversación que no sea cierta es mentira.
- Cualquier lenguaje oral o escrito que promueva un comportamiento sexual excesivo o anormal se considera lenguaje erótico.
- El lenguaje descortés, desdeñoso u hostil es lenguaje malicioso.
- El uso del lenguaje para dividir la amistad y la confianza mutua de otras personas es lenguaje de doble sentido.

- El deseo excesivo o incesante de propiedad y riqueza, sin dar a las buenas causas, es avaricia.
- Enfadarse cuando no se consigue lo deseado es enojo.
- La falta de sabiduría, la irracionalidad, la obstinación y la negativa a creer en las enseñanzas del Buda sobre la causalidad son todas formas de ilusión.

♦♦♦

Condiciones para nacer en la Tierra Pura

Existen 84.000 formas de practicar el budismo, pero recitar el nombre del Buda para nacer en el Mundo de la Dicha Suprema es un método especial. Se lo ha llamado "el más grande camino de todos los caminos". Aunque el método es muy simple, el principio está más allá de nuestra comprensión; sólo un Buda puede comprenderlo realmente. Sin embargo, no es necesario comprender el principio para practicarlo y cosechar todos sus beneficios. Recuerda que un Buda tiene los más altos estándares morales y que las palabras de un Buda son siempre verdaderas. En consecuencia, todo lo que se dice en los Sutras debe ser verdad.

Hay tres condiciones para nacer en el Mundo de la Dicha Suprema: creencia, determinación y práctica. Estas tres condiciones pueden resumirse de la siguiente manera:

- Para tener éxito en la recitación del Buda, debemos creer que existe un Mundo de Dicha Suprema y que podemos nacer allí si recitamos el nombre del Buda.

- En segundo lugar, debemos darnos cuenta de que éste es el mundo maligno de las cinco turbiedades, y que debemos tener una determinación firme y sincera de ir al Mundo de la Dicha Suprema para renacer allí.

- En tercer lugar, debemos practicar la recitación del nombre del Buda todos los días.

♦♦♦

Seguir los ejemplos exitosos.

Hay muchos ejemplos que podemos seguir para lograr el éxito en la recitación del Buda:

- Por su gran bondad y compasión, el Buda Shakyamuni nos enseñó a recitar el nombre del Buda para nacer en el Mundo de la Dicha Suprema. Esta es la forma más sencilla y segura de escapar del ciclo del nacimiento y muerte y alcanzar la iluminación. Todos los demás caminos son mucho más difíciles. Muchos grandes eruditos han estudiado el camino de la recitación del Buda y han descubierto que cuanto más lo estudiaban, más lo

apreciaban y más se convencían de que era el camino más adecuado para todos.

- En la Asamblea de Adornos Florales, tanto Wen Shu como Pu Xian —dos sabios que son asistentes del Buda Shakyamuni— aconsejaron a la gente que practicara este camino. Los dos grandes Bodhisattvas de la India, Ma Ming y Lung Shu, defendieron la recitación del Buda como el camino para todos. En China, grandes maestros del Dharma, desde Hui Yuan hasta Yin Guang, comenzaron a practicar otros caminos, pero luego cambiaron a este camino.

- Hay un sinnúmero de grandes maestros y otras personas que han practicado y abrazado este camino. Debemos seguir sus ejemplos.

♦ ♦ ♦

Estudiar los Sutras.

El camino de la Tierra Pura se menciona en casi todos los sutras budistas. Sin embargo, hay tres sutras que lo abordan de manera más específica: el "*Sutra de Amitabha*", el "*Sutra de la Vida Infinita*" y el "*Sutra de la Contemplación*". Se debe leer el "*Sutra de Amitabha*" muchas veces. Si el tiempo lo permite, uno debe leer otros Sutras, comentarios y demás materiales sobre la Tierra Pura y el Estudio de la Tierra Pura.

♦ ♦ ♦

Ideas erróneas comunes:

Existen varias ideas erróneas que pueden afectar negativamente tu Estudio de la Tierra Pura:

- "Los buenos pensamientos y la buena conducta son tan buenos como recitar el nombre del Buda": todos hemos experimentado los estados mentales malignos de la avaricia, la ira y la ilusión. Además, muchas personas suelen cometer males físicos como matar, robar y adulterio. Por lo tanto, probablemente no puedas decir que siempre tienes pensamientos decentes y un comportamiento ejemplar. Incluso si lo hicieras, estos méritos solo te ayudarían a cultivar tu futura fortuna y bienestar, es decir, podrían ayudarte a alcanzar el renacimiento en un cielo o como ser humano después de tu vida presente, pero no te ayudarían a escapar del ciclo de nacimiento y muerte ni a alcanzar el renacimiento en el Mundo de la Dicha Suprema. Si quieres estar en el Mundo de la Dicha Suprema, debes cultivar la sabiduría. La sabiduría se puede cultivar mediante la recitación del nombre del Buda. Es importante que distingas la sabiduría de la buena fortuna. No las confundas y pierdas la oportunidad de ir al Mundo de la Dicha Suprema.

- La excusa habitual de "estoy demasiado ocupado para recitar el nombre del Buda": al recitar el nombre del Buda,

puedes aliviar tu difícil vida, evitar desastres y renacer en el Mundo de la Dicha Suprema. Así que no lo tomes a la ligera. No dejes que la excusa de "no tener tiempo" te haga perder esta oportunidad. Estar "demasiado ocupado" no es una buena excusa porque puedes recitar el nombre del Buda en cualquier momento: ya sea que estés caminando, sentado o descansando. No importa cuál sea tu vocación —educación, agricultura, industria o negocios— puedes practicar la recitación del Buda sin afectar tu trabajo. El siguiente pasaje, llamado "No estar ocupado", te mostrará que no estás demasiado ocupado para recitar el nombre del Buda.

♦ ♦ ♦

No estás ocupado

En realidad no estás ocupado, pero insistes en que lo estás. El día tiene 24 horas: ocho horas para dormir; tres horas para comer; una hora para tomar un café, refrescos e ir al baño; al menos dos horas para salir a tomar algo y volver a casa a charlar; y dos horas para echarte una siesta, lo que hace un total de 16 horas.

Si quieres posponer la recitación del nombre de Buda hasta algún momento futuro, debes recordar que la vida es tan fugaz como un suspiro y que la muerte no hace distinción entre jóvenes y viejos. No olvidemos el dolor que sufrimos

en la rueda giratoria del nacimiento y muerte. Escapar de este sufrimiento y nacer en el Mundo de la Dicha Suprema es la tarea más importante de la vida.

♦ ♦ ♦

Pautas a tener en cuenta al recitar el nombre del Buda

Al recitar el nombre del Buda, debes dejar todo lo demás de lado y concentrarte. La recitación del nombre de Buda debe iniciarse con tu mente, debe ser recitada por tu boca, debe entrar en tus oídos y debe registrarse en tu mente. Debes pensar con claridad, recitar con claridad y escuchar con claridad. Solo de esta manera puedes obtener un resultado.

♦ ♦ ♦

Aclarando algunos conceptos erróneos

Algunas personas dicen: Vivimos en un dormitorio o en un lugar compartido. Es incómodo inclinarse y rendir homenaje al Buda. Molestaríamos a otras personas si recitamos.

Respuesta: Es cierto que recitar en un lugar público conlleva algunos inconvenientes, pero si comprendes lo importante que es recitar el nombre del Buda, podrás recitar el nombre

del Buda en tu mente con sinceridad, sin emitir ningún sonido, y obtendrás todos los beneficios de la recitación del Buda. No es necesario recitar e inclinarse delante de un retrato del Buda si eso resulta inconveniente; lo más importante es ser sincero.

Algunos dicen: No tengo tiempo para visitar un monasterio, un templo o un centro de aprendizaje.

Respuesta: No es necesario ir a esos lugares para practicar la recitación del Buda. Puedes recitar el nombre del Buda en casa.

Algunos dicen: Recitar el nombre del Buda es para quienes tienen dinero. Yo no tengo dinero para esto.

Respuesta: No hay necesidad de gastar dinero. Rendir homenaje al Buda con tres varillas de incienso no cuesta mucho. Ni siquiera es necesario tener incienso. Lo único que se necesita es ser respetuoso y sincero en tu mente.

Algunos dicen: Hay que ser vegetariano para practicar el budismo. Yo no puedo ser vegetariano.

Respuesta: No es necesario que seas vegetariano por el momento. La regla importante es no matar. Si puedes evitar

matar animales, se te reconocerán grandes virtudes. Puedes comer “carne de tres purezas” en tus comidas.

La “carne de tres purezas” tiene las siguientes características: el animal no fue asesinado específicamente para ti; no presenciaste la matanza; y no escuchaste la matanza. En los mercados hay mucha carne y pescado (no vivo) que es “carne de tres purezas”.

Que puedan el mérito y la virtud resultantes
del Dharma aquí contenido,
de su traducción, lectura y difusión,
distribuirse por todas partes sin discriminación;
que podamos todos generar la Bodhichitta
y renacer de un Loto en Sukhavati,
la maravillosa Tierra Pura del Oeste,
contemplar el glorioso rostro de Amitabha
y alcanzar el supremo y perfecto Despertar
para regresar a rescatar a todos lo seres
del oscuro y engañoso océano del samsara.

Namo Amita Buda

南无阿弥陀佛

CAMINO BLANCO

El Camino del Recuerdo del Buda

https://elcaminoblanco.wordpress.com/